

Corso di Formazione per Istruttori di Indoor Cycling

Milano, 28/29 novembre 2026 (1° livello)
Milano, 19/20 dicembre 2026 (2° livello)

Corso istruttori di Indoor Cycling per la qualificazione all'insegnamento dei diversi stili di ciclismo stazionario proposti nei centri sportivi. Il corso, ripartito in due livelli per un approccio graduale ai format più impegnativi, prevede lo studio di svariati programmi allenanti in un'alternanza tra teoria e pratica per meglio consentire l'apprendimento delle numerose tecniche analizzate. Saranno forniti tutti gli elementi per poter strutturare lezioni di Indoor Cycling per classi di praticanti di livello base, medio ed avanzato. Verranno inoltre introdotti cenni di comunicazione e tecniche di coinvolgimento e motivazione per sessioni sempre più entusiasmanti ed efficaci.

Obiettivi formativi: con questo corso di formazione il partecipante raggiungerà le competenze tecniche e relazionali, di base e avanzate, per creare e condurre lezioni di ciclismo stazionario in funzione degli obiettivi proposti, anche attraverso il corretto utilizzo della musica.

Struttura del corso: quattro giornate per due fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

Docenti: formatori professionisti e master trainer di indoor cycling.

Programma:

- Caratteristiche tecniche della bike.
- Pulizia e manutenzione delle bike.
- Posizionamento sulle bike.
- Posizionamento sul manubrio delle mani.
- La simulazione delle andature ciclistiche:
    - pianura
    - collina
    - montagna
    - walk
    - running
    - jump
    - up
- La musica:
    - ascolto empatico.
    - le B.P.M. e le R.P.M.
    - come utilizzare la musica al meglio.
    - come renderla un efficace strumento per la motivazione.
- La concentrazione.
- Le fasi di una lezione Indoor Cycling:
    - riscaldamento.
    - fase centrale.
    - defaticamento.
    - rilassamento.
    - stretching.
- Il metodo Spinsoul: come rendere esclusive le lezioni di Indoor Cycling.
- La sala per l'Indoor Cycling: fonoassorbenza, ventilazione, aspirazione, climatizzazione, illuminazione, colori, aromi, giochi di luce ecc.
- Tecniche di comunicazione:

    - l'importanza del tono della voce.
    - il viso.
    - l'atteggiamento del corpo.
- Aspetto relazionale con il cliente.
- Metodologia del coinvolgimento.
- Metodologia della correzione (positiva, negativa, neutrale): quando e come correggere.
- Cenni di fisiologia degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.
- Lezioni pratiche con il master trainer.
- Valutazione pratica e teorica dei corsisti.

Quote di partecipazione (per le iscrizioni effettuate entro il 13 novembre):

Due livelli € 399,00, dopo il termine € 469,00.

Un livello € 239,00, dopo il termine € 290,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni, kit congressuale, materiale didattico e partecipazione agli esami di qualificazione per il raggiungimento della qualifica di **Istruttore di Indoor Cycling (1° o 2° liv.) riconosciuta da MSP/CONI.**

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).